



**Олена Невмержицька,**

доктор педагогічних наук,  
професор кафедри загальної педагогіки  
та дошкільної освіти,  
Дрогобицький державний педагогічний університет  
імені Івана Франка  
(м. Дрогобич, Україна)

**Olena Nevmerzhytska,**

Sc. D. (Education), Full Professor,  
Professor of the General Pedagogy  
and Preschool Education Department,  
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University  
(Drohobych, Ukraine)  
*nhelen750@gmail.com*  
ORCID ID 0000-0002-9911-9735

**УДК 371.72**

## ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

**Анотація.** Стаття присвячена обґрунтуванню педагогічних аспектів формування в особистості ціннісного ставлення до здоров'я. Сучасні реалії актуалізують проблему взаємозв'язку здоров'я і якості життя конкретної людини і загалом усього суспільства. Виконання людиною суспільно значущих завдань чи функцій залежить від індивідуального рівня її здоров'я. Водночас стан індивідуального здоров'я залежить від стану здоров'я соціуму. Хоча проблема формування ціннісного ставлення до здоров'я сьогодні всебічно розробляється, пошук нових шляхів ціннісного виховання дітей та молоді завжди актуальний. Відтак мета статті – проаналізувати шляхи формування ціннісного ставлення до здоров'я в дітей і молоді. Для її досягнення було використано методи аналізу та синтезу, абстрагування, узагальнення, що дало можливість проаналізувати теоретичні засади формування в особистості ціннісного ставлення до здоров'я та сформулювати висновки щодо вдосконалення цього процесу. У статті схарактеризовано процес формування цінностей особистості, визначено його структуру, висвітлено механізми формування цінностей. Доведено необхідність пошуку нових шляхів формування цінностей. Акцентовано на специфічних методах формування цінностей особистості, серед яких – аналіз текстів, біографічний метод, кристалізація цінностей, розв'язання проблемних завдань, аналіз яких уможливив резюмувати: їхнє застосування дає змогу системно реалізувати всі етапи формування цінностей.

**Ключові слова:** здоров'я, цінність, ціннісне ставлення, формування цінностей.

## PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMATION OF VALUABLE ATTITUDE TO HEALTH

**Abstract.** The article is devoted to substantiation of pedagogical aspects of formation of personal attitude to health. Current realities raise the issue of the connection between health and quality of life of a particular person and society as a whole. A person's performance of socially significant tasks or functions depends on his or her individual level of health. At the same time, the state of an individual's health depends on the state of health of society. Although the problem of forming a valuable attitude to health is being actively developed today, the search for new ways to value the education of children and youth is always relevant. Therefore, the purpose of the article is to analyze the ways of forming a valuable attitude to health in children and youth. To achieve it, methods of analysis, synthesis, abstraction and generalization were used, which made it possible to analyze the theoretical foundations of the formation of personal values of health and to formulate conclusions on improving this process.

The article highlights various definitions of "health". It is considered, in particular, as a human condition, dynamic balance of vital functions of the body, the body's ability to adapt to the environment, well-being, social wealth, the key to a full life and normal functioning of the human body, means of supporting human life, etc. Naturally, health is considered as a universal higher value, which is expressed in a person's attitude to their condition, which determines their orientations and preferences. The controversial nature of some of the definitions is mentioned. The necessity of finding new ways of forming values is proved. These include, in particular, text analysis, biographical method, crystallization of values, problem solving and game method. Their value lies primarily in the fact that they allow the systematic implementation of all stages of personal value formation: discovery, understanding, recognition, acceptance, management of accepted values in the behavior, and finally the creation of new values.

**Keywords:** health, value, valuable attitude, formation of values.



## ВСТУП

**Постановка проблеми.** Здоров'я є важливою цінністю, яка тісно пов'язана із якістю життя людини. Розуміння цієї простої істини особливо актуалізується в останні кілька місяців, коли епідемія коронавірусної інфекції поставила на паузу цілі країни та континенти. Це, своєю чергою, призвело до початку економічної кризи, зростання безробіття, погіршення матеріального становища людей, появи в них низки психологічних проблем тощо.

Сьогодні взаємозалежність між людиною і суспільством посилюється. Виконання людиною суспільно значущих завдань чи функцій залежить від індивідуального рівня її здоров'я. Водночас стан індивідуального здоров'я залежить від стану здоров'я соціуму. У здоровому суспільстві формуються фізично, духовно і соціально здорові громадяни. І навпаки, здорові громадяни забезпечують високий рівень суспільного здоров'я в різних сферах життя. Відтак питання здоров'я є соціально значущим. Понад те, актуалізація проблеми цінності здоров'я викликана більш глобальними питаннями виживання націй, усього людства в умовах екологічної кризи, появи нових захворювань чи загострення тих, які вважалися вже подоланими, тощо.

На стан здоров'я суспільства загалом і кожного його члена зокрема впливає багато чинників, серед яких погляди і переконання, уміння та навички здоров'язбереження тощо. Готовність людей до здоров'язбережувальної поведінки, а урядів країн – до створення умов для зміцнення здоров'я усіх громадян стає запорукою потужності держави, доброго матеріального становища та психологічного стану громадян, їхнього задоволення життям, а відтак готовності працювати на благо Батьківщини.

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** Питання формування ціннісного ставлення до здоров'я, готовності громадян до практикування здорового способу життя стали предметом досліджень низки науковців. Ця проблематика вивчалася як в аспекті дослідження історичного досвіду, так і розробки теоретично-методичних засад цього процесу за сучасних умов.

Зокрема, шляхи формування здоров'язбережувальних умінь і навичок у дітей та юнацтва Галичини початку ХХ ст. досліджували І. Білавич та Б. Савчук. Автори почасти зосередилися на просвітницько-консультативній діяльності українських лікарів щодо здоров'язбереження дітей та молоді (Білавич І. & Савчук Б., 2016). Специфіка формування здорового способу життя учнівської молоді у другій половині ХХ ст. стала предметом досліджень Т. Єрмакової (2008).

Теоретико-методичні засади педагогіки здоров'я всебічно студіює М. Лук'яненко. Автор переконаний, що шляхом до здоров'я нації може бути лише школа, яка всебічно сприяє здоров'ю суб'єктів освітнього процесу (Лук'яненко М., 2012).

Натомість В. Оржеховська наголошує на тому, що пріоритетною цінністю у вихованні має стати здоровий спосіб життя. При цьому особливу роль вона відводить духовному здоров'ю (Оржеховська В., 2008).

Означена проблематика є актуальною й у зарубіжному науковому дискурсі. Вона всебічно досліджується в публікаціях Г. Біктагірової та Р. Касимової (Biktagirova G.F. & Kasimova R. Sh., 2016), Р. Волша (Walsh R., 2011) та ін.

У педагогічній теорії та практиці проблема формування ціннісного ставлення до здоров'я і здорового способу життя знайшла належне висвітлення, однак пошук нових шляхів ціннісного виховання дітей та молоді завжди актуальний.

**МЕТА І ЗАВДАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ** – проаналізувати шляхи формування ціннісного ставлення до здоров'я у дітей і молоді.

### МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для досягнення мети було використано методи аналізу та синтезу, абстрагування, узагальнення, що дало можливість проаналізувати теоретичні засади формування в особистості ціннісного ставлення до здоров'я та сформулювати висновки щодо вдосконалення цього процесу.

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

На сьогодні відсутнє єдине визначення поняття «здоров'я». Його розглядають як: стан людини, динамічну рівновагу життєвих функцій організму, здатність організму до адаптації в навколишньому середовищі, благо, суспільне багатство, запоруку повноцінного життя, нормального функціонування людського організму, засіб підтримки життєдіяльності людини тощо. Цілком закономірно здоров'я розглядають і як універсальну вищу цінність, яка виражається у ставленні людини до свого стану, що визначає її орієнтації і вподобання.

У цьому конспекті варто відзначити також певну контроверсійність у визначенні цього поняття, адже його трактують і як повне благополуччя (фізичне, духовне, соціальне) людини, і як відсутність захворювань чи патологічних змін в організмі.

Здоров'я є системною якістю, що охоплює три рівні: фізичний, соціальний і духовний. Фізичний рівень передбачає збереження біологічної організації та нормального функціонування всіх органів і систем; соціальний – дотримання соціальних норм, а також виконання соціальних ролей та вимог, що ставляться до особи як члена суспільства; духовний – самореалізацію особистості, збереження функцій психіки, що забезпечують відповідність поведінки конкретним умовам.

Цінність здоров'я опредмечується в кількох формах. По-перше, вона представлена ідеалом всебічно і гармонійно розвиненої особистості. В об'єктивованій формі цінність здоров'я отримала вираження у вигляді творів матеріальної і духовної культури. Художня література, твори малярства, скульптури здатні відобразити красу здорового тіла та душі. Конкретним утіленням суспільних ідеалів є людські вчинки. У них цінність здоров'я здатна увиразнюватися, а поведінка іншої людини може стати наочним взірцем для наслідування, а відтак засвоєння цінностей, що лежать в її основі. Переломлюючись крізь призму особистого досвіду, цінність здоров'я входить також до психологічної структури особистості, виражається у рисах і якостях людської душі.



Як стверджував відомий німецький філософ Артур Шопенгауер: 9/10 нашого щастя базується на здоров'ї. Коли воно є, то все стає джерелом насолоди, а без нього жодне зовнішнє благо не може принести задоволення, навіть суб'єктивні блага: якості розуму, душі, темпераменту при хворобливому стані слабнуть і завмирають. Тому й цілком закономірно, що люди насамперед запитують один одного про здоров'я і бажають його один одному: воно насправді є головною умовою людського щастя (Шопенгауер А., 2018).

Сьогодні, на жаль, у свідомості людей домінує медична модель здоров'я. Питання профілактики захворювань залишаються гарними гаслами, які, однак, часто не стають настановами для кожної окремої людини.

Усе це відбувається, незважаючи на цілеспрямовану пропаганду в суспільстві здорового способу життя, що реалізується різними освітніми інституціями, церквою, засобами масової інформації тощо. Здоровий спосіб життя стає модним фетишем, відвідування спортивних залів, здорове харчування – стилем життя. Однак мотивація здоров'язбережувальних дій часто пов'язана із престижністю такого способу життя, намаганням виділитися тощо, до того ж, мова здебільшого йде про фізичне здоров'я.

Натомість, як слушно зауважує О. Ісакова (Ісакова О., 2017, с. 44–45), «здоровий спосіб життя мало декларувати, його ще потрібно обґрунтувати, тобто ціннісно мотивувати... Здоровий спосіб життя потрібно не тільки пропагувати, але й пояснювати його безальтернативність. По суті справи мова йде про формування мотивації до повноцінного життя, яке передбачає розуміння нерозривності морального і фізичного здоров'я особистості».

В основі формування здорового способу життя лежить низка основоположних ідей:

- 1) пріоритетність цінності здоров'я у світогляді людини;
- 2) сприймання і розуміння здоров'я як стану повного благополуччя, а не відсутності вад чи певних захворювань;
- 3) розуміння здоров'я як складного феномену, що охоплює чотири сфери – фізичну, духовну, соціальну і психічну;
- 4) усвідомлення людиною відповідальності за власне здоров'я (Яременко, О., Вакулєнко О. & Галустян, Ю., 2005).

Хоча здоров'я в ціннісній свідомості української молоді завжди посідало і посідає провідні позиції, однак часто сутність цієї цінності є недостатньо усвідомленою або ж усвідомленою внаслідок «зустрічі» з певним захворюванням, яке довелося важко долати. Крім цього, часто висока значущість цінності здоров'я в ціннісній свідомості не реалізується в поведінці особистості. З огляду на це, вважаємо, що варто змінити підходи до виховання в дітей і молоді ціннісного ставлення до здоров'я.

Формування цінностей особистості – складний і тривалий процес, на який впливає значна кількість чинників. Навколишній світ надзвичайно різноманітний, і його впливи на особистість часто мають суперечливий характер. Гармонізувати впливи сім'ї, закладів освіти, друзів, засобів масової інформації тощо надзвичайно складно, адже мета їхніх дій і впливів може бути кардинально протилежною. Зрештою, навіть один і той самий інститут виховання може справляти на особистість амбівалентні впливи. Наприклад, батьки у вербальній формі можуть транслювати дітям певну інформацію, що має ціннісний характер, натомість своїм прикладом опредмечувати інші цінності. Відтак сьогодені важливою метою виховання є підготовка людини до функціонування в суперечливому, релятивному світі цінностей.

Формування ціннісного ставлення до здоров'я є складним процесом, адже в питаннях здоров'язбереження часто звертаються до наказів, заборон, чи директив. Однак виховання цінностей неможливе без певної свободи, зокрема у здійсненні виборів чи формулюванні оцінок. Тому важливо в процесі формування здорового способу життя звертатися також до ознайомлення особистості з іншими цінностями (матеріальними чи суспільними тощо) і вже крізь їхню призму увиразнювати сутність цінності здоров'я.

Структуру процесу формування цінностей особистості становить низка етапів: відкриття, розуміння, упізнання, приймання, керування в поведінці усталеними цінностями та, урешті, творення нових (□іwierski В., 2006, с. 413). У процесі виховання цінностей недостатньо, щоб вихованець умів їх розпізнавати у формах їхнього опредмечення. Значно важливіше, щоб засвоєні цінності лягли в основу його дій, регулювали поведінку, сприяли утворенню нових смислів.

Механізмами засвоєння цінностей є інтеріоризація, ідентифікація та інтерналізація. Інтеріоризація – це процес присвоєння продуктів суспільного досвіду в процесі виховання. Вона забезпечує також засвоєння певних ролей, функцій чи позицій. Ідентифікація передбачає наслідування чужої поведінки, коли суб'єкт відтворює чужі цілі, мотиви і спонуки, урешті присвоюючи їх як власні. Інтерналізація є більш складним процесом, що передбачає свідоме сприймання і на цій основі засвоєння цінностей та норм. При цьому особистість, намагаючись інтерпретувати події, які трапляються з нею, сприймає і трактує їх як результат власних дій.

Уже сама трансляція інформації вихователем, книгою чи засобом масової інформації впливає на формування цінностей. Будь-яка інформація про здоров'я, навіть якщо її транслятор не ставив перед собою мету формування цінності здоров'я, слугує цій меті. Однак без додаткової інтерпретації, пояснення чи аналізу ця інформація може сприяти як формуванню здорового способу життя, так і навпаки – нехтуванню ним. Якщо ж інформація виходить від авторитетного джерела, містить відповідний коментар, то, безперечно, може бути добрим засобом формування цінності здоров'я. Важливо також, щоб і сам вихователь узяв на себе роль лідера, взірця, який здатний непомітно впливати на стиль життя вихованців, транслюючи їм готові поведінкові взірці.

Процес виховання передбачає цілеспрямоване формування цінностей особистості. Робити це можна засобами традиційних методів виховання, однак можна скористатися також специфічними, серед яких виокремлюють: аналіз текстів, біографічний метод, кристалізацію цінностей, розв'язання проблемних завдань (Jedynak S. & Kojko J., 2009, с. 337).



Аналіз текстів про цінність здоров'я створює умови для відкриття цінності здоров'я та її розуміння. У цьому контексті для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку можуть стати корисними твори В. Сухомлинського.

Надзвичайно продуктивним може бути біографічний метод, коли цінність здоров'я відкривається і упізнається на основі вивчення життєписів інших людей. Аналіз біографій президента США Франкліна Рузвельта, австралійського проповідника та мотиваційного тренера Ніколаса Джеймса Вуйчича, спортсменів Максима Веракси та Олени Аноп'ян допомагає зрозуміти, наскільки функціональні обмеження ускладнюють життя людини. Водночас діти й молодь можуть усвідомити, що навіть складні обмеження здоров'я можуть виявитися тим чинником, який стане каталізатором розвитку особистості.

Особливо продуктивним для упізнавання і приймання цінностей є метод їх кристалізації. Він полягає в підготовці письмових вправ, у яких вихованець вербалізує власні враження, переживання, думки. Це можуть бути вправи на вигадання зачину чи кінцівки до певного оповідання, що стосується проблем здоров'язбереження. Для підлітків та юнаків це може бути підготовка письмових творів чи есе на тематику здоров'я як однієї з найважливіших цінностей. Наприклад, школярам можна запропонувати підготувати твір на тему: «Здоров'я – це...», «Обираю здоров'я», «Здоров'я – це цінність» тощо.

Для упізнавання, приймання присвоєних цінностей та керування ними в поведінці корисним може бути розв'язання проблемних завдань. Власне вже сама структура їхнього розв'язання забезпечує повний цикл формування цінностей особистості. На першому етапі відбувається усвідомлення особистістю загальної проблемної ситуації, далі здійснюється її аналіз та формулювання конкретної проблеми, що вимагає розв'язання. На наступному етапі особистість самостійно формулює й обґрунтовує можливі розв'язки, перевіряє адекватність запропонованих ідей.

Часто для розв'язання проблемної ситуації особистість мусить уявити її, змодельовати власні можливі дії, передбачити їхні наслідки тощо. Відтак проживання ситуації допомагає сформувати модель поведінки на основі засвоєних цінностей. До прикладу, молодшим школярам для аналізу можна запропонувати ситуацію: Іванко виконував домашнє завдання, зосередившись на розв'язуванні складної задачі. Раптом до нього підбіг Василько і голосно крикнув у вушко: «Ідемо гуляти!» Чи можна так робити? Яку шкоду можна нанести такими діями? Як почуває себе людина, яка погано чує? Як вона сприймає світ?

Також для формування ціннісного ставлення до здоров'я, керування в поведінці усталеними цінностями доцільно застосовувати ігри (експериментаторські, дидактичні, рухливі, сюжетно-рольові тощо). Особливо актуальним цей метод є для дошкільників, оскільки гра в дошкільному віці – провідний вид діяльності, проте її цінність як методу формування цінностей залишається значною і для школярів та студентів. Моделювання у грі ситуацій, в яких особистість може формувати ставлення до здоров'я (свого та інших людей), сприяє актуалізації знань, умінь та навичок здоров'язбережувальної поведінки.

### **ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ**

Отже, у сучасному динамічному світі лише здорова людина може успішно реалізувати життєві плани, а здоров'я є важливим ресурсом повноцінного й успішного життя, однак, незважаючи на високий рейтинг здоров'я в системі цінностей сучасних дітей та молоді, на поведінковому рівні ця цінність часто не реалізується. Усвідомлення необхідності здоров'язбереження, на жаль, нерідко приходить лише в ситуації втрати здоров'я, необхідності долати серйозні захворювання.

З огляду на це варто шукати нові шляхи формування цінностей. До таких, зокрема, належать аналіз текстів, біографічний метод, кристалізація цінностей, розв'язання проблемних завдань, ігровий метод. Їхня цінність насамперед полягає в тому, що вони дають змогу системно реалізувати всі етапи формування цінностей особистості: відкриття, розуміння, упізнавання, приймання, керування в поведінці усталеними цінностями та, врешті, творення нових.

Уважаємо, що мета цієї наукової розвідки досягнута, однак важливо на емпіричному рівні перевірити ефективність теоретично обґрунтованих шляхів формування в особистості ціннісного ставлення до здоров'я.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

- Білавич, І., & Савчук, Б. (2016). Просвітницько-консультативна діяльність українських лікарів щодо здоров'язбереження дітей та юнацтва в Галичині (перша третина ХХ ст.). *Людинознавчі студії*, 3/35, 36–42.
- Єрмакова, Т. (2008). Особливості формування здорового способу життя школярів: історичний аспект. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія* (с. 60–62). Харків.
- Ісакова, О. (2017). Аксиологія здоров'я молоді у сучасній філософській антропології. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія* (с. 40–45). Харків: Вид. Рожко С. Г.
- Лук'яненко, М. (2012). *Педагогіка здоров'я: теорія та практика*. Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.
- Оржеховська, В. (2008). Формування здорового способу життя: стратегія розвитку. *Науковий світ*, 10, 28–30.
- Яременко, О., Вакулєнко, О. & Галустян, Ю. (2005). *Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку українського суспільства*. Ч. 1. К.: Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді.
- Шопенгауер, А. (2018). *Афоризми житейской мудрости*. Москва: АСТ.
- Biktajirova, G.F. & Kasimova, R. Sh. (2016). Formation of University Student's Healthy Lifestyle. *International Journal of Environmental & Science Education*, 11(6), 1159–1166. doi: 10.12973/ijese.2016.385a
- Jedynak, S. & Kojkot, J. (Ed.). (2009). *Encyklopedia filozofii wychowania*. Bydgoszcz: «Branta».





Śliwerski, B. (Ed.). (2006). Pedagogika. Podstawy nauk o wychowaniu. Tom 1. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe.  
Walsh, R. (2011). Lifestyle and Mental Health. American Psychologist, 66(7), 578–592. doi: 10.1037/a0021769.

## REFERENCES

- Bilavych, I. & Savchuk, B. (2016). Prosvitnycjko-konsultjatyvna dijajlnistj ukrajinsjkykh likariv shhodo zdorov'jazberezhenja ditej ta junactva v Ghalychni (persha tretyna XX st.). Ljudynoznavchi studiji, 3/35, 36–42.
- Jermakova, T. (2008). Osoblyvosti formuvannja zdorovogho sposobu zhyttja shkoljariv: istorychnyj aspekt. Pedagoghika, psykhologhija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu: naukova monoghrafija (s. 60–62). Kharkiv.
- Isakova, O. (2017). Aksiologhija zdorov'ja molodi u suchasnij filososfskij antropologhiji. Zaghaljna teorija zdorov'ja ta zdorov'jazberezhenja : kolektyvna monoghrafija (s. 40–45). Kharkiv : Vyd. Rozhko S. Gh..
- Luk'janchenko, M. (2012). Pedagoghika zdorov'ja: teorija ta praktyka. Droghobych : Redakcijnno-vydavnychyj viddil Droghobycykogho derzhavnogho pedagoghichnogho universytetu imeni Ivana Franka.
- Orzhekhovsja, V. (2008). Formuvannja zdorovogho sposobu zhyttja: strateghija rozvytku. Naukovyj svit, 10, 28–30.
- Jaremenko, O., Vakulenko, O. & Ghalustjan, Ju. (2005). Formuvannja zdorovogho sposobu zhyttja molodi: strateghija rozvytku ukrajinsjkogho suspiljstva. Ch. 1. K. : Derzh. In-t problem sim'ji ta molodi.
- Shopenghauer, A. (2018). Aforizmy zhitejskoj mudrosti. Moskva: AST.
- Biktagirova, G.F. & Kasimova, R. Sh. (2016). Formation of University Student's Healthy Lifestyle. International Journal of Environmental & Science Education, 11(6), 1159–1166. doi: 10.12973/ijese.2016.385a
- Jedynak, S. & Kojkoł, J. (Ed.). (2009). Encyklopedia filozofii wychowania. Bydgoszcz : «Branta».
- Śliwerski, V. (Ed.). (2006). Pedagogika. Podstawy nauk o wychowaniu. Tom 1. Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe.  
Walsh, R. (2011). Lifestyle and Mental Health. American Psychologist, 66(7), 578–592. doi: 10.1037/a0021769.

*Статтю подано до редколегії* 15.01.2020 р.

*Рекомендовано до друку* 04.02.2020 р.